

L'âme au bord des lèvres

Philosopher dans l'Antiquité, c'est apprendre à vivre et à mourir, apprendre à affronter les aléas de l'existence avec sérénité. Oui, mais comment ? Voici quelques conseils pratiques.

Les stoïciens considéraient, dans la lignée de Socrate, qu'on se souciait toujours trop peu de soi et que la philosophie devait essentiellement être un apprentissage du *souci de soi*. Mais on pourrait se méprendre sur le sens de ce souci de soi en le psychologisant à outrance. En réalité, se soucier de soi, c'est aussi se libérer du rapport à soi. Pour les comprendre, il faut distinguer le « soi » et le « rapport à soi ».

On a tendance à se focaliser sur le soi et sur la question de l'identité, mais on néglige alors le rapport à soi. On entretient en réalité un certain nombre de rapports à soi qu'il vaut la peine d'examiner pour diagnostiquer leur santé ou leur nocivité. On se surveille, on s'observe, on cherche à se rassurer, on se félicite, on se satisfait, on se respecte, on est fier de soi, on larmoie sur soi, on s'oblige, on se gourmande, on se tyrannise. Et parfois on pense que ça suffit, qu'on s'est assez penché sur soi et qu'on va s'occuper un peu du monde extérieur ! C'est un excellent réflexe à cultiver. Les stoïciens soulignent d'ailleurs que la connaissance du monde (particulièrement les sciences naturelles et la cosmologie) apaise et libère de cette tyrannie du rapport à soi. Et, à la fin de sa vie, Sénèque a écrit une volumineuse série de *Questions naturelles* pour « avoir son âme sur le bord des lèvres » à un moment de la vie où il est impératif d'accepter sa propre fin.

Apprendre la nature, c'est apprendre à se quitter soi-même pour mourir sereinement. C'est en nous inspirant des *Questions naturelles* que nous allons vous pro-

poser de petits exercices « scientifiques » pour vous préparer à mourir...

Observer des fourmis

Laissez-vous captiver par le mouvement d'une colonne de fourmis, attachez-vous au dessein général que forment leurs trajets divers, aux minuscules déviations, aux retours en arrière. Penchez-vous sur l'une d'elles pour voir comment elle épouse ou non la direction de la colonne, déterminez le fardeau qu'elle porte, les accélérations ou la proximité momentanée d'une consœur. Laissez-vous captiver par cette activité minuscule, comme pour en saisir les ressorts.

Regardez maintenant votre vie de la même façon : quels détours, quels fardeaux portés pendant un moment, puis abandonnés, quels changements de trajectoire ? Quelle direction avez-vous prise, quelles rencontres avez-vous faites ? Votre vie a-t-elle plus de sens que celle de la fourmi ? Avez-vous plus de majesté qu'elle ? La richesse de votre vie intérieure, le grain de vos hésitations, l'épaisseur de vos doutes donnent-ils à votre trajet de vie un motif plus valable ou un sens plus évident que ces zigzags aléatoires de la fourmi ?

Se connaître de l'extérieur

Tout à l'opposé de l'attitude qui consiste à vanter le génie de l'homme et à le penser dans son irréductible singularité, ces exercices ramènent la vie humaine à de modestes proportions. Et ils valorisent une connaissance de soi peu à la mode : une connaissance extérieure de soi-même.

Car se connaît-on uniquement (et même mieux ?) de l'intérieur, par ses pensées secrètes, ses intentions cachées, ses émotions intimes ? Non.

On peut se connaître aussi comme une chose du monde, située en un point spatio-temporel précis. On peut se connaître, comme on apprendrait à connaître les fourmis, par une observation patiente des comportements. Nous devenons alors un vivant dont l'intériorité ne fait plus problème.

On se connaît aussi en réintégrant le cosmos et son ordre général, sa succession chronologique, ses nécessités. On se reconnaît comme lié à un ensemble de déterminations dont on comprend mieux la rationalité. Les Anciens étaient sensibles à la consolation dont cette forme de connaissance est porteuse.

Accepter ou refuser le tout

C'est ainsi que Sénèque dans *Consolation à Marcia, chapitre XVIII*, encourage Marcia, qui vient de perdre son fils, à regarder le ciel et le monde, plutôt que sa douleur : « *Quand, rassasiés de ces hauts spectacles, tes yeux s'abaisseront sur la terre, un ordre de choses différent t'établira d'autres merveilles. Des vastes plaines qui se prolongent dans des lointains infinis ; de grandes chaînes de montagnes dressant leurs crêtes neigeuses jusque dans les nues ; des rivières qui tombent en cascades ; des fleuves coulant d'une même source les uns à l'Orient, les autres à l'Occident ; et, sur les plus hautes cimes, d'ondoyantes forêts ; d'immenses bois avec leurs animaux, avec*

“Ce qu’il y a de grand, c’est d’avoir son âme sur le bord des lèvres et prête à partir : on est enfin libre alors.”

Sénèque,
Questions naturelles, III

les chants de leurs oiseaux, concert unique de mille sons divers ; la situation variée des villes, les nations séparées par la difficulté des lieux : celles-ci retirées sur des hauteurs presque inaccessibles, celles-là disséminées le long des fleuves, au bord des lacs, dans les vallées, autour des marais ; des champs que le travail féconde, des arbres fertiles sans culture ; des ruisseaux qui serpentent d’un cours paisible à travers les prairies ; des golfes riants ; des rivages reculant dans les terres pour former des ports, et tant d’îles semées sur les mers où elles apparaissent pour varier le tableau. Et ces pierres, ces perles brillantes ; ces torrents, dont les ondes rapides roulent l’or pêle-mêle avec le sable ; ces colonnes de feux qui jaillissent du sein de la terre, du milieu même des mers ; et l’Océan qui fait au globe une ceinture, qui partage, avec ses immenses bras, les peuples en continents entre

lesquels s’agite sa fureur turbulente ! »
Voyez comme le regard d’ensemble vous montre le monde comme la toile d’un magnifique tableau ! Mais vous n’avez pas fini le travail d’observation.
Regardez maintenant les détails, les points de corruption, prêtez attention à la défiguration momentanée des paysages. Regardez les « mille fléaux du corps et de l’âme : les guerres, les brigandages, les empoisonnements, les naufrages, l’inclémence du ciel et les vices de nos organes, la mort prématurée d’êtres chéris, et la nôtre, peut-être douce, peut-être amenée par la douleur et les tortures », comme l’écrit Sénèque.
Posez-vous la question : acceptez-vous le tout, avec ses merveilles et ses fléaux ?
En regardant ainsi votre vie dans sa globalité, de la naissance à aujourd’hui, avec ses beau-

tés et ses laideurs, ses victoires, ses guerres ou ses naufrages, prenez-vous le lot ?
Ces exercices ont pour but d’apprendre à avoir « l’âme au bout des lèvres », comme dit Sénèque : à accepter les difficultés de l’existence en comprenant qu’elles font partie d’un ordre global, à apprendre à dire oui, même à la douleur, parce qu’on dit oui à l’ensemble, acceptant les beautés, les joies, les plaisirs et s’arc-boutant contre les malheurs perçus comme autant d’injustices. Dire oui, même à la mort. —
Gaëlle Jeanmart, pour PhiloCité®

philocité®